

# MENINGKATKAN PERAN KOMUNITAS SEKOLAH DALAM PENGELOLAAN DETEKSI DINI KESEHATAN DENGAN IMPLEMENTASI GERAKAN MASYARAKAT HIDUP SEHAT DI PONDOK PESANTREN AL-HASANAH BENGKULU TENGAH

Esti Sorena, Sardaniah, Yusran Hasymi  
Prodi DIII Keperawatan Fakultas MIPA Universitas Bengkulu  
[esorena@unib.ac.id](mailto:esorena@unib.ac.id)

## **Abstraks**

*Pondok Pesantren Al Hasanah is a boarding school which has 650 students. Santri is a potential community that needs special attention in terms of health promotion, considering that they are not yet mature and have high daily activities so that awareness of personal hygiene, environment and physical activity / sports is still lacking, which causes many students to suffer from illness, especially infectious diseases. , such as scabies (skin disease). Santri must also understand diseases that often occur in the community, including infectious diseases such as the Covid 19 pandemic. This Community Service activity aims to increase the knowledge, attitudes and behavior of students about washing hands using soap with running water, doing physical activities, eating fruits and vegetables. This activity was attended by the Student Council Management and the Boarding School UKS Officer. The activities carried out were in the form of training as a gymnastics instructor, making Toga, Health Education about Germas, Covid 19 and Scabies and washing hands properly. The results of the training as gymnastics instructors are now that the students do germas gymnastics every week in the dormitory. The students have practiced a clean lifestyle using soap and running water.*

**Keywords:** Santri, Gymnastics, Germas, Wash hands.

## **Abstrak**

*Pondok Pesantren Al Hasanah merupakan sekolah berasrama (boarding school) yang mempunyai santri sebanyak 650 orang. Santri merupakan potensi masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus dalam masalah promosi kesehatan, mengingat usia yang belum dewasa dan tingginya aktivitas sehari-hari sehingga kesadaran untuk kebersihan diri, lingkungan serta aktivitas fisik/olahraga masih kurang, yang menyebabkan banyaknya santri yang menderita sakit terutama penyakit infeksi, seperti scabies (penyakit kulit). Santri juga harus memahami penyakit yang sering terjadi di komunitas termasuk penyakit menular seperti pandemi Covid 19. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku para santri tentang mencuci tangan menggunakan sabun dengan air mengalir, melakukan aktifitas fisik, makan buah dan sayur. Kegiatan ini diikuti oleh Pengurus OSIS dan Petugas UKS Pondok pesantren. Adapun kegiatan yang dilakukan berupa pelatihan sebagai instruktur senam, pembuatan Toga, Pendidikan Kesehatan tentang Germas, Covid 19 dan penyakit Scabies serta Cuci tangan yang benar. Hasil dari pelatihan sebagai instruktur senam didapatkan sekarang para santri setiap minggu pagi melakukan senam germas di asrama, Para santri sudah melakukan perilaku hidup bersih cucitangan memakai sabun dengan air yang mengalir.*

**Kata Kunci :** Santri, Senam, Germas, Cuci tangan.

## **1. PENDAHULUAN (Introduction)**

Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) memiliki agenda untuk dapat melakukan perubahan perilaku, melakukan aktivitas fisik, kemudian meningkatnya konsumsi sayur dan buah khususnya lokal, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala, Keberadaan gerakan ini semakin penting untuk dapat disukseskan di pesantren. Karena pesantren adalah tempat mendidik generasi muda penerus pembangunan yang

berkualitas sekaligus sebagai agen perubahan. Komunitas pesantren dapat memiliki pengetahuan yang komprehensif terhadap sejumlah masalah kesehatan, termasuk masalah gizi, kesehatan lingkungan, penyakit menular, serta masalah kesehatan.

Pondok Pesantren Al Hasanah di Desa Talang Pauh merupakan salah satu lembaga pendidikan islami yang mengedepankan nilai-nilai keimanan dalam proses pembelajaran. Nilai keimanan tergambar dari status kesehatan yang saling mendukung. Santriwan dan santriwati merupakan potensi masyarakat yang perlu mendapat perhatian khusus dalam masalah promosi kesehatan dan kebersihan lingkungan, mengingat usia yang belum dewasa dan tingginya aktivitas sehari-hari sehingga kesadaran untuk kebersihan diri, lingkungan serta aktivitas fisik/olahraga masih kurang, yang menyebabkan banyaknya santri yang menderita sakit terutama penyakit infeksi, seperti ISPA dan scabies (penyakit kulit). Santri juga harus memahami penyakit yang sering terjadi di komunitas termasuk penyakit menular yang sekarang sedang terjadi pandemi virus corona atau covid 19. Pesantren Sehat merupakan salah satu program Kementerian Kesehatan.

Germas dicanangkan dalam rangka penguatan pembangunan kesehatan yang mengedepankan upaya promotif-preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat. Germas bertujuan menurunkan beban penyakit, menghindarkan terjadinya penurunan produktivitas penduduk, dan menurunkan beban pembiayaan pelayanan kesehatan karena meningkatnya penyakit dan pengeluaran kesehatan.

Pencegahan penyakit dan promosi kesehatan merupakan upaya esensial di saat masih tingginya kejadian penyakit menular juga diiringi dengan semakin meningkatnya masalah penyakit tidak menular. Semakin tingginya beban masalah kesehatan masyarakat saat ini mengindikasikan bahwa promosi kesehatan dan pencegahan yang telah ada kurang dapat berkontribusi dalam meningkatkan derajat kesehatan. Dimana Para santri di Pondok Pesantren Al Hasanah masih ada yang mengidap penyakit infeksi kulit (scabies) karena kurangnya pengetahuan tentang kesehatan dan kebersihan diri. Oleh sebab itu, untuk mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang baru dicanangkan oleh pemerintah, perlu dilakukan mobilisasi masyarakat dalam membiasakan hidup sehat sesuai dengan tujuan program GERMAS. Di Pondok Pesantren Al Hasanah, belum dilakukan promosi kesehatan dan pencegahan penyakit yang berbasis masyarakat.

Para santri harus menjaga kesehatan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Jika tubuh berada dalam keadaan baik maka tidak akan mudah terjangkit virus atau penyakit. Menjaga kondisi tubuh dan kebersihan diri memang salah satu cara sederhana untuk mencegah penularan virus corona. Pada prinsipnya kalau yang namanya virus itu *self limiting disease* artinya tubuh kita bisa memberikan kemampuan untuk melawan dan tergantung kepada daya tahan tubuh, untuk menjaga daya tahan tubuh itu yang paling penting. Bukan hanya Germas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat), tetapi juga hati pikiran kita. Namanya, psikoneuroimunologi. Kalau kita mendapat persepsi dan hal-hal yang salah tersebut, membuat kita khawatir, cemas, imunitas tubuh kita juga ikut turun. Bila dikaitkan dengan GERMAS, perlu dilakukan inisiasi promosi kesehatan dan pencegahan penyakit pada Pengurus OSIS dan Petugas UKS sehingga para Santri yang ada di Pondok

Pesantren dapat melakukan kegiatan Germas secara mandiri setelah dilaksanakan pelatihan.

## 2. TINJAUAN LITERATUR (*Literature Review*)

### a. Bentuk Kegiatan Gerakan Masyarakat Hidup sehat.

Bentuk kegiatan Germas dilakukan dengan langkah-Langkah Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. Terdapat 7 langkah penting dalam rangka menjalankan GERMAS. Ketujuh langkah tersebut merupakan bagian penting dari pembiasaan pola hidup sehat dalam masyarakat guna mencegah berbagai masalah kesehatan yang beresiko dialami oleh masyarakat Indonesia. Berikut ini 7 langkah GERMAS yang dapat menjadi panduan menjalani pola hidup yang lebih sehat :

### b. Melakukan Aktivitas Fisik

Perilaku kehidupan modern seringkali membuat banyak orang minim melakukan aktivitas fisik; baik itu aktivitas fisik karena bekerja maupun berolah raga. Kemudahan dalam kehidupan sehari-hari karena bantuan teknologi dan minimnya waktu karena banyaknya kesibukan telah menjadikan banyak orang menjalani gaya hidup yang kurang sehat. Bagian aktivitas fisik merupakan salah satu gerakan yang diutamakan untuk meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Aktivitas fisik bisa dilakukan dimana saja kapan saja minimal 30 menit setiap hari : misalnya di rumah, di perjalanan, di Kantor, di tempat umum, dsb.

### c. Budaya Konsumsi Buah dan Sayur

Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya konsumsi sayur dan buah yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa jenis makanan dan minuman, seperti *junk food* dan minuman bersoda sebaiknya dikurangi atau dihentikan konsumsinya. Menambah jumlah konsumsi buah dan sayur merupakan contoh GERMAS yang dapat dilakukan oleh siapapun.

### d. Tidak Merokok

Merokok merupakan kebiasaan yang banyak memberi dampak buruk bagi kesehatan. Berhenti merokok menjadi bagian penting dari gerakan hidup sehat dan akan berdampak tidak pada diri perokok, tetapi juga bagi orang-orang disekitarnya. Meminta bantuan ahli melalui hipnosis atau metode bantuan berhenti merokok yang lain dapat menjadi alternatif untuk menghentikan kebiasaan buruk tersebut.

### e. Tidak Mengonsumsi Minuman Beralkohol

Minuman beralkohol memiliki efek buruk yang serupa dengan merokok, baik itu efek buruk bagi kesehatan hingga efek sosial pada orang-orang di sekitarnya.

### f. Melakukan Pemeriksaan Kesehatan Secara Berkala

Salah satu bagian dari arti GERMAS sebagai gerakan masyarakat hidup sehat adalah dengan lebih baik dalam mengelola kesehatan. Salah satunya adalah dengan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin dan tidak hanya datang ke rumah sakit atau Puskesmas ketika sakit saja. Langkah ini dapat memudahkan mendeteksi penyakit atau masalah kesehatan lebih dini.

g. Menjaga Kebersihan Lingkungan

Bagian penting dari GERMAS berkaitan dengan meningkatkan kualitas lingkungan, salah satunya dengan lebih serius menjaga kebersihan lingkungan. Menjaga kebersihan lingkungan dalam skala kecil seperti tingkat rumah tangga dapat dilakukan dengan pengelolaan sampah. Langkah lain yang dapat dilakukan adalah menjaga kebersihan guna mengurangi resiko kesehatan, seperti mencegah perkembangan vektor penyakit yang ada di lingkungan sekitar.

g. Penggunaan Jamban

Aspek sanitasi menjadi bagian penting dari gerakan masyarakat hidup sehat; salah satunya dengan menggunakan jamban sebagai sarana pembuangan kotoran. Aktivitas buang kotoran di luar jamban dapat meningkatkan resiko penularan berbagai jenis penyakit sekaligus menurunkan kualitas lingkungan.

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)

Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) adalah Usaha Kesehatan Masyarakat yang ditujukan kepada masyarakat sekolah, yaitu : anak didik, guru dan karyawan sekolahnya. Upaya untuk menciptakan sekolah menjadi suatu komunitas yang mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sekolah melalui 3 kegiatan utama:

- a. Penciptaan lingkungan sekolah yang sehat
- b. Pemeliharaan dan pelayanan kesehatan di sekolah
- c. Upaya pendidikan yang berkesinambungan.

Ketiga kegiatan tersebut dikenal dengan istilah TRIAS UKS

Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS)

Osis adalah wadah organisasi siswa yang sah di sekolah. Oleh karena itu setiap sekolah wajib membentuk Organisasi siswa intra sekolah (OSIS), yang tidak mempunyai hubungan organisatoris dengan OSIS di sekolah dan tidak menjadi bagian/alat dari organisasi lain yang ada diluar Sekolah.

**3. METODE PELAKSANAAN (*Materials and Method*)**

Kegiatan Pengabdian ini difokuskan pada 3 sub-kegiatan GERMAS, yaitu :

1. Pelatihan

- a. Pelatihan sebagai Instruktur Senam Germas
- b. Deteksi Dini Kesehatan yaitu Pelatihan cara melakukan pengukuran Tekanan Darah, Pengukuran Denyut Nadi, Pengukuran Pernafasan dan Suhu Tubuh.
- c. Redemonstrasi cara cuci tangan memakai sabun pada air yang mengalir dengan benar
- d. Pemberian pertolongan pada kecelakaan

2. Peningkatan Pengetahuan Pengurus OSIS dan Petugas UKS

- a. Sosialisasi tentang Pencegahan penyakit Virus Corona (Covid 19),
- b. Sosialisasi tentang Germas.
- c. Sosialisasi Pencegahan penyakit Scabies

### 3. Pembuatan Kebun Toga

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN (*Results and Discussion*)

1. Kegiatan ini di lakukan Pada tanggal 10 dan 16 September 2020, acara pembukaan di lakukan di asrama santri putri.



Gambar 1. Acara pembukaan PKM

#### 2. Pelatihan sebagai Instruktur Senam Germas

Santri Putri 15 orang dan Santri Putra 15 orang mengikuti pelatihan sebagai instruktur Senam Germas agar bisa melakukan senam bersama setiap minggu pagi di asrama putra dan asrama putri.



Gambar 2. Pelatihan Instruktur Senam

3. Pelatihan Cara melakukan deteksi dini Kesehatan dengan melakukan pengukuran tekanan darah, menghitung denyut nadi, pernafasan dan suhu tubuh. Juga di latih untuk memberikan pertolongan pada kecelakaan.



Gambar 3. Pemeriksaan Kesehatan dan Cara pembidaian

#### 4. Peningkatan Pengetahuan Pengurus OSIS dan Petugas UKS

Pengetahuan yang di berikan kepada para santri bertujuan untuk meningkatkan aspek kognitif para santri terhadap pencegahan terpaparnya penyakit covid 19. Peningkatan aspek kognitif para santri meliputi:

- a. Para Santri Putra dan Santri putri mengetahui tujuan di lakukannya pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan dan penanggulangan terpaparnya penyakit covid 19.
- b. Para santri putra dan santri putri mengetahui manfaat di lakukannya pendidikan kesehatan tentang gerakan masyarakat hidup sehat (germas).
- c. Para Santri Putra dan Santri putri mengetahui upaya pencegahan dan penanggulangan bila terjadi penyakit scabies.

Adanya peningkatan aspek kognitif dapat di ketahui dari hasil dilakukannya pre test dan post test. Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa terjadinya peningkatan aspek kognitif sebesar 60,3%. Hal ini menunjukkan bahwa para santri dapat memahami bagaimana cara pencegahan untuk terpapar covid 19 dan memahami manfaat dari pola kebiasaan hidup sehat dengan melaksanakan program gernas

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test Penilaian Aspek Kognitif  
Pengetahuan Rerata % Kenaikan

- a. Pre Test 46 60,3
- b. Post Test 96

5. Demonstrasi cuci tangan memakai sabun dengan air mengalir. Kebiasaan mencuci tangan memakai sabun dengan air mengalir dapat mencegah infeksi saluran pernafasan, diare, infeksi cacang, infeksi mata dan penyakit kulit. World Health Organization mengemukakan bahwa mencuci tangan pakai sabun dapat mengurangi angka infeksi saluran pernafasan hingga 25% dan menurunkan angka penderita diare hingga 44% (Purwandari, 2013)



Gambar 4. Demonstrasi Cuci Tangan memakai Sabun

6. Pembentukan Kebun Toga di lingkungan asrama santri putri Kegiatan membuat kebun toga bertujuan untuk mengenalkan kepada santri tentang jenis-jenis tanaman herbal yang ada di lingkungan yang berkasiat untuk obat yang bisa digunakan oleh tenaga UKS untuk memberi peertolongan sebelum mendapat pelayanan puskesmas, selain itu juga untuk melestarikan keragaman tanaman yang berkhasiat seperti; jahe, temulputih, betadin, bidara, seledri, puding hitam dan lain-lain.



Gambar 5. Penanaman Obat-obatan di Kebun Toga

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN (*Conclusions and Recommendations*)

Perubahan perilaku yang menjadi fokus Germas adalah melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala untuk mendeteksi faktor risiko yang ada pada setiap orang. Para santri putra dan santri putri telah melakukan senam setiap hari minggu pagi dengan instruktur senam adalah santri yang sudah di latih. Cuci tangan memakai sabun pada air yang mengalir sudah menjadi kebiasaan bagi santri di asrama Pondok Pesantren Al Hasanah. Hal ini telah mencerminkan adanya pemberdayaan masyarakat dalam merencanakan upaya kesehatan bagi mereka sendiri. Perbaikan lingkungan dan perubahan perilaku kearah yang lebih sehat perlu dilakukan secara sistematis dan terencana oleh semua komponen bangsa, untuk itu GERMAS menjadi sebuah pilihan dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

## 6. DAFTAR PUSTAKA (*References*)

Dorland, W.A Newman (2012). Kamus Kedokteran, Edisi 28 Jakarta: Buku Kedokteran, EGC

Diffah Hanim, dkk. (2005). *Menjadikan UKS Sebagai Upaya Promosi Tumbuh Kembang Anak Didik*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Dimas Fajar Hermawan. (2015). *Tingkat Keterlaksanaan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) Pada Sekolah Dasar Negeri Se Kecamatan Kokap Kabupaten Kulonprogo Tahun Ajaran 2014/2015*. Yogyakarta. FIK UNY.

Jurnal science. Semua orang harus terapkan jaga jarak atau covid 19 Covid bisa bangkit tahun 2025, Rabu 15 April 2020;  
<https://dunia.rmol.id/read/2020/04/15/430398/jurnal-science>  
<https://www.jurnal.id/id/blog/tag/covid-19-virus-corona>

Kemendikbud Dirjen Dikdas. (2014). *Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar. Jakarta

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar. 2012 *Pedoman pembinaan dan pengembangan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)*, Jakarta

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar. 2014 *Pedoman. Guru UKS sebagai Panduan Pembinaan UKS di Sekolah*, Jakarta

Kementerian Kesehatan Di Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. 2015. *Pedoman Pembinaan Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah*, Jakarta

Kementrian Agama RI. EMIS Dashboard [Internet]. Sekretariat Direktorat Jenderal Pendidikan Islam Kementrian Agama RI; 2019. Available from: <https://ditpdpontren.kemenag.go.id/web/>

Masriadi. 2019. *Epidemiologi penyakit menular*. Gramedia Digital, Book and Newspaper Reader. Gramedia Digital Nusantara 2019

\_\_\_\_\_. 2016. *Buku Panduan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)*. Jakarta : Kemenkes RI.

\_\_\_\_\_. 2012. *Promosi kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta

Purwandari R, A Anisah, Wantiyah. Hubungan Antara Perilaku Mencuci Tangan Dengan Insiden Diare Pada Anak Usia Sekolah di Kabupaten Jember. *J Keperawatan* [Internet]. 2013;4(2). Available from: <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/2362>